**зМіні-проект на тему: « Збалансоване харчування»**

**Мета:** узагальнити знання учнів про вітаміни та харчові продукти, їх вплив на здоров’я людини; вчити пояснювати необхідність уживання різноманітної корисної їжі, обмеження вживання жирних, копчених і солоних продуктів, смажених страв; вдосконалювати навички здорового харчування.

**Обладнання**: ватман, олівці, картки овочів та фруктів, смайлики.

**Форма проведення**: урок - тренінг

Хід уроку.

***Людина народжується здоровою,***

***а всі хвороби до неї приходять***

***через рот з харчовими продуктами.***

***Гіппократ***

***І. Організаційний момент***

*Вправа «Намалюй свій настрій»*

Учасникам роздаються аркуші паперу на яких намальовано обличчя, на яких  відсутній рот. Потрібно намалювати рот ( сум, радість, смуток і т. д. ) . Учні повинні проаналізувати свій малюнок: з яким настроєм прийшли на заняття.

*Вправа «Правила роботи в групі»*

1. Дотримуватись регламенту

2. Слухати і чути (один говорить – усі слухають)

3. Бути позитивним.

4. Бути активним.

5. Не критикувати: кожний має право на власну думку.

6. Говорити коротко, по черзі.

*Вправа «Корисний кошик»*

Дана вправа сприяє розширенню інформованості учнів. На ватмані намальовано корзини – КОРИСТЬ і ШКОДА. Учні проаналізувавши проблему на свої овочах та фруктах повинні вставити в той кошик інформацію, що відповідає дійсності і та що є хибною.

1. *Чіпси - один з найбільш, мабуть, популярних продуктів у населення різного віку. Від картоплі,у чипсах, залишається лише назва!*
2. *Гарбуз. Овоч містить величезну кількість каротину, що нормалізує обмін речовин, ріст клітин, зміцнення кісткової системи, зубів. Саме в гарбузі міститься досить рідкісний вітамін Т, який грає важливу роль в освіті тромбоцитів. Знаменита гарбуз і вмістом великої кількості заліза.*
3. *Капуста здатна захистити шлунок і стравохід від онкологічних захворювань. Багата вітамінами А, С, К, а також містить деякі вітаміни групи В. З мінералів в її складі - залізо, кальцій, магнезит, фосфор - незамінні учасники багатьох процесів у людському організмі. Наявність вітаміну С робить капусту відмінним засобом для зміцнення імунітету, зниження рівня холестерину.*
4. *Фаст-фуд — це моментальне насичення й задоволення бажань*
5. *Фрукти - багаті на вітаміни. Вітамін С допомагає справлятися із втомою та стресами, підвищує імунітет, допомагає бути активними і уважними. Найбільші ласощі для шлунку – свіжі овочі та фрукти.*
6. *Надходять вітаміни в організм у складі харчових продуктів рослинного та тваринного походження.*
7. *Потреба організму у вітамінах може змінюватися, наприклад, зростає при активній діяльності, під час захворювань.*
8. *Невідповідність у потребах вітамінів призводить до порушень: гіпервітамінози (при нестачі вітамінів), авітамінози (при відсутності вітамінів) й гіповітамінози (при надлишку вітамінів).*
9. *Вітаміни можуть розчинятися у воді або в жирах, тому їх поділяють на водорозчинні (вітаміни групи В, вітамін С та ін) та жиророзчинні (вітамін Б, Е, К, А та ін).*
10. *Катаболізм - сукупність хімічних процесів, що складають одну із сторін обміну речовин в організмі, спрямованих на утворення складніших сполук із простіших*
11. *Енергетичний обмін - процес метаболічного розпаду, розкладання на простіші речовини або окислення якої-небудь речовини, що зазвичай протікає з вивільненням енергії у вигляді тепла і АТФ.*

*Релакс «****Вправа на розслаблення всього організму»***

***"Уповільнений рух"***

Діти сідають ближче до краю стільця, спираються об спинку, руки вільно кладуть на коліна, ноги злегка розставляють, закривають очі і спокійно сидять деякий час, слухаючи повільну, неголосну музику:

Всі вміють танцювати, стрибати, бігати, малювати. Але не все поки вміють розслаблятися, відпочивати. Є у нас гра така - дуже легка, проста. Сповільнюється рух, зникає напруга. І стає зрозуміло - розслаблення приємно!

*Вправа «Антиреклама»*

Мета вправи – навчити учнів розумінню, де закінчується реклама, заклики і починається дійсність, не піддаватись на провокаційну рекламу. Учням дається завдання створити колаж антирекламу на фаст фудівську їжу та чіпси і газовані напої.

*Вправа «Намалюй свій настрій»*

Учасники пропонується на звороті паперу на якому був намальований настрій на початку уроку намалювати настрій який в кінці заняття. Учні повинні проаналізувати свій малюнок: з яким настроєм вони залишають заняття.